



La Tecnología: ¿Una Aliada para la Salud Mental?



**María Alejandra
Montes**

Psicóloga egresada de la Universidad de la Sabana, Magister en Neuropsicología con enfoque educativo. Experta en proyectos de intervención de habilidades cognitivas y habilidades socioemocionales en niños y adolescentes.



Nos encontramos ante las primeras generaciones que nacieron en un mundo con tecnología digital: los denominados “nativos digitales”, aquellos que están acostumbrados a convivir con Internet y con las redes sociales en todos los aspectos de su vida: aprenden, disfrutan, leen, juegan y socializan a través de una pantalla.



Algunas personas consideran esto como una ventaja, ya que, este hecho les permite a los más jóvenes “hablar en el lenguaje de la tecnología”, que su cerebro se adapte más rápido al mundo actual y a disfrutar, más fácilmente, de los beneficios que la tecnología nos trae, como el acceso a la información, las alternativas para el aprendizaje, las ventajas en la comunicación y la simplificación de tareas. Sin embargo, la tecnología también ha traído consecuencias negativas, como los efectos en el desarrollo emocional, la sociabilización, la dependencia, el sueño y la salud mental. Por lo cual, de lo que sí estamos seguros es de que –tal como lo menciona la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, 2019)–, las consecuencias del uso de la tecnología tienen un impacto en el cerebro que, se ve reflejado en nuestro desarrollo emocional y social.

Así las cosas, el propósito del presente artículo es hacer una revisión de las

incidencias más relevantes en salud mental y de cómo, desde nuestro rol como educadores, padres, madres, orientadores y, especialmente, como guías de vida, podemos implementar acciones que nos permitan aportar en la prevención y la promoción de la salud mental en niños, niñas y adolescentes. Para esto, la primera invitación es a dejar de abordar la tecnología desde una postura de extremos –como algo positivo o algo negativo–, sino más bien, a procurar encontrar un balance en el que seamos conscientes de sus impactos



para que, desde ahí, con un adecuado uso y siguiendo pautas y estrategias, podamos mitigar los riesgos de lo digital e, incluso, estimular el bienestar psicológico y emocional a través suyo.

Estadísticas Importantes

En el año 2022, *Qustodio*¹ reportó, en su Informe Anual, los resultados arrojados por alrededor de 400,000 familias con hijos e hijas entre los 4 y los 18 años de edad, en cuanto al uso de pantallas e Internet. Se encontró que, el promedio del uso de pantallas, por parte de esta población, es de alrededor de cuatro horas al día y que, entre las aplicaciones más utilizadas, están: *TikTok*, *YouTube*, *Instagram*, *Snapchat* y *Facebook*. También que, la gran mayoría del uso de Internet está dirigido a las redes sociales, donde el promedio de conexión a *TikTok* de un niño es de 57 minutos diarios; tendencia que, viene creciendo cada año.

¹ Empresa líder a nivel mundial en ciberseguridad para familias, en el uso del Internet y de las redes sociales.

Dado lo anterior, tenemos una pregunta como punto de partida y es: ¿Cuánto tiempo se recomienda que los niños y las niñas le dediquen al uso de pantallas, diariamente, de tal manera que, no interfiera con su sano desarrollo biopsicosocial?

Para contestar esto, empezaremos teniendo en cuenta que, los años más importantes en el desarrollo cerebral del ser humano van desde el día uno, en el cual se nace, hasta los 8 años de edad, dada la plasticidad cerebral



propia de estos años (UNICEF, 2018). Durante dicho lapso, el ser humano incorpora habilidades cognitivas y socioemocionales, y crea las bases para su desarrollo y para el desarrollo de su salud mental y bienestar emocional, lo que, persevera hasta la edad adulta. Es por esto que, es recomendable dosificar y monitorear el tiempo en pantalla durante estos primeros años, pues lo ideal es que, niños y niñas pasen su tiempo en ambientes enriquecedores, donde puedan jugar, moverse, relacionarse y aprender a comunicarse con las demás personas de su entorno.

Sin embargo, como se mencionaba al inicio, no se trata de prohibir ni de excluir la tecnología digital de la vida de un niño o niña; se

trata de re-direccionar y de enseñar su sano uso. Según la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP), los tiempos sugeridos para el uso de pantallas, por edades, son los siguientes: antes de los 24 meses, nulo –pues se interfiere en el desarrollo neuronal y cognitivo–; desde los 2 hasta los 5 años de edad, una hora al día; y desde los 5 años de edad en adelante, dos horas diarias.

Uso de Pantallas, Sueño y Salud Mental

Si partimos de una adecuada dosificación del uso de las pantallas, podemos avanzar a un segundo punto y es el papel del sueño dentro del desarrollo de la salud mental. Recordemos que, la salud mental es mantener un equilibrio entre el bienestar psicológico, emocional y social y que, para poder encontrarlo, se debe tener en cuenta al *sistema reptiliano*, es decir, a nuestros procesos más básicos y primitivos, como lo es el sueño. Está comprobado que, la falta de sueño se asocia a problemas de salud mental, a trastornos emocionales y a problemas cognitivos (Fuller et al., 2017). La razón por la cual esto sucede, es porque el sueño cumple un papel fundamental en el

desarrollo y las funciones del cerebro. Al no dormir, el gasto energético del cerebro está direccionado a mantenerse despierto y a la propia supervivencia, lo que, implica una mayor dificultad para enfocar su energía en activar zonas como la corteza prefrontal, la cual nos permite ser empáticos, tomar decisiones, gestionar asertivamente nuestras emociones y otros procesos fundamentales que, hacen parte de lo que se podría denominar como *el Kit de herramientas emocionales* para hacerle frente a las diferentes situaciones de crisis, duelos y retos de la vida.

¿Cuál es la relación entre el uso de pantallas y el sueño?

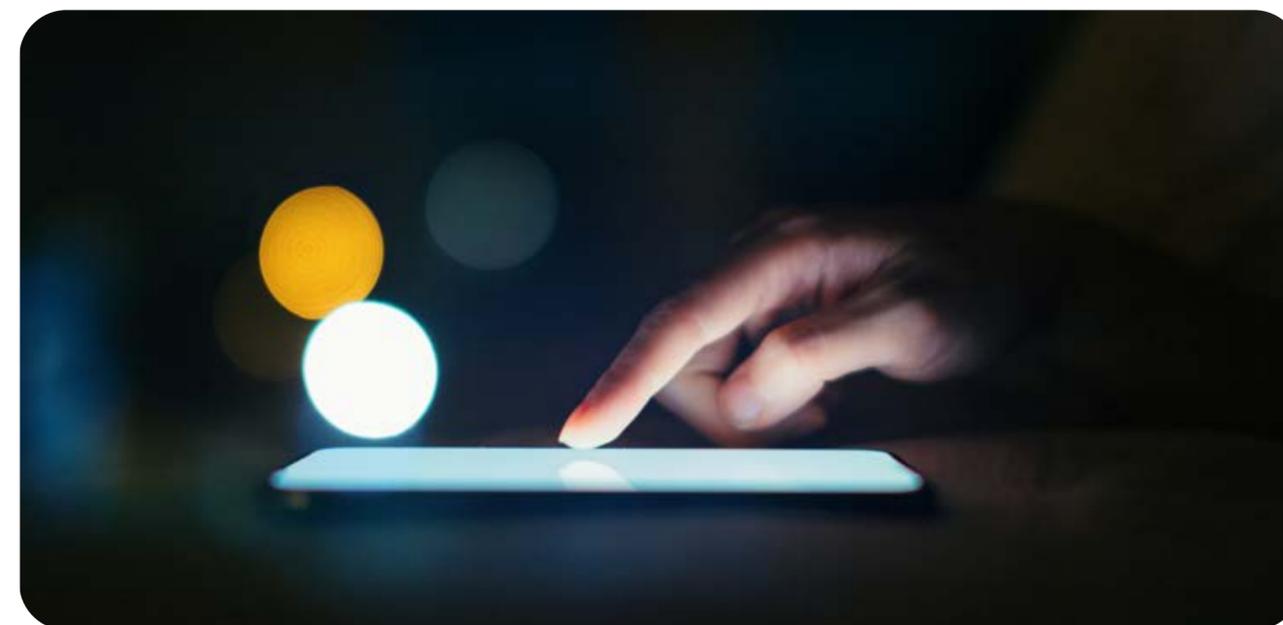
Existen estudios que comprueban que el uso de las pantallas antes de dormir está relacionado con los problemas para conciliar el sueño (Fuller et al., 2017). Esto se debe a que, el cuerpo humano tiene un reloj interno que funciona con

ritmos circadianos, lo que significa que, nuestro cerebro entiende que necesita estar despierto cuando hay luz y descansar cuando está oscuro, para así producir *melatonina*, la hormona que ayuda a conciliar el sueño; sin embargo, con la luz de las pantallas –especialmente las luces azules–, se frena la segregación de melatonina y el cerebro permanece activo durante la noche (OCDE, 2019).

Y entonces, ¿qué hacemos? ¿Prohibimos el uso de las pantallas o nos beneficiamos de la tecnología?

Lo expuesto anteriormente no es un secreto hoy día, los mismos creadores de dispositivos electrónicos nos lo han hecho saber y han incorporado, en sus sistemas operativos, opciones como el

“No se trata de prohibir ni de excluir la tecnología digital de la vida de un niño o niña; se trata de re-direccionar y de enseñar su sano uso.”



“modo noche” o el “modo sueño” que, se pueden programar a determinadas horas del día. Incluso, ya existen aplicaciones que nos ayudan a conciliar el sueño mediante técnicas de relajación consiente, meditación o *mindfulness*. A continuación, les



dejo algunas opciones que se podrían incorporar dentro de los hábitos de niños, niñas y adolescentes, para no quedarnos en el problema y, más bien, direccionarnos hacia la solución:

- Al menos dos horas antes de ir a dormir, evitar la luz de las pantallas.
- Activar las notificaciones y opciones de “modo noche” o “modo sueño” para crear rutinas y hábitos, en torno al sueño.²
- Buscar aplicaciones, programas y videos que, le permitan incorporar

dentro del uso de la tecnología, hábitos de higiene del sueño.

- Utilizar los aplicativos de música, podcast y audiolibros en los cuales se aprovecha la tecnología, sin necesariamente permanecer vinculados a la pantalla.

Este tipo de acciones ayudan a nuestro cerebro a producir *endorfinas*, una de las principales hormonas que nos genera bienestar al reducir el dolor, tanto físico como emocional, y nos da la sensación de agrado y de placer.

Tecnologías Digitales y Salud Mental

Al tener una organización de rutinas y hábitos que, nos permite un adecuado uso de las tecnologías digitales, es posible hablar sobre cómo direccionarlas hacia el beneficio de niños, niñas y adolescentes. He aquí, las más usadas, según la OCDE (2019):

² Por ejemplo, Netflix ha incorporado a su catálogo interactivo la Guía *Headspace*, con programas para relajar la mente, para el buen dormir y para la meditación. En cuanto a las aplicaciones para *smartphones*, están Meditopia y Pura Mente, entre otras muchas, enfocadas en realizar ejercicios de *mindfulness* o de meditación, en tiempo cortos.

Televisión

La televisión es una de las herramientas digitales que más está presente en el día a día de las familias; además, es una de las que cuenta con la tecnología suficiente para acceder a plataformas como *Netflix*, *Amazon* y *HBO*, con catálogos llenos de infinitas posibilidades para consumir. Sin embargo, lo ideal para hacer de su uso, uno más provechoso, es seguir las siguientes recomendaciones:

- Supervisar el contenido a ser consumido y aprovechar para direccionarlo hacia programas educativos.

- Incluir dentro de la programación, programas de comedia, ya que, la risa genera endorfinas y nos hace sentir bien.
- Aprovechar estos espacios para generar afinidad y conexión al entablar un diálogo sobre el contenido consumido. Esta acción permite validar al niño, niña o adolescente en sus gustos y preferencias; lo que, a su vez, hace que se



segreguen hormonas como la *oxitocina*³ que, además de generar sensación de calma y bienestar, ayuda a crear vínculos sociales.

Redes Sociales

Las redes sociales son objeto de amplias discusiones, en cuanto a su impacto directo en la salud mental; se cree que, desde su creación, ha existido una correlación entre su uso y el incremento de la depresión y la ansiedad en niños, niñas y adolescentes (Choi, 2018). Esto es visto como una alarma, más cuando hemos conocido las cifras entregadas por Qustodio (2022), mencionadas anteriormente. Aun así, hay ciertos hábitos que podemos ayudar a construir en niños y niñas, para evitar

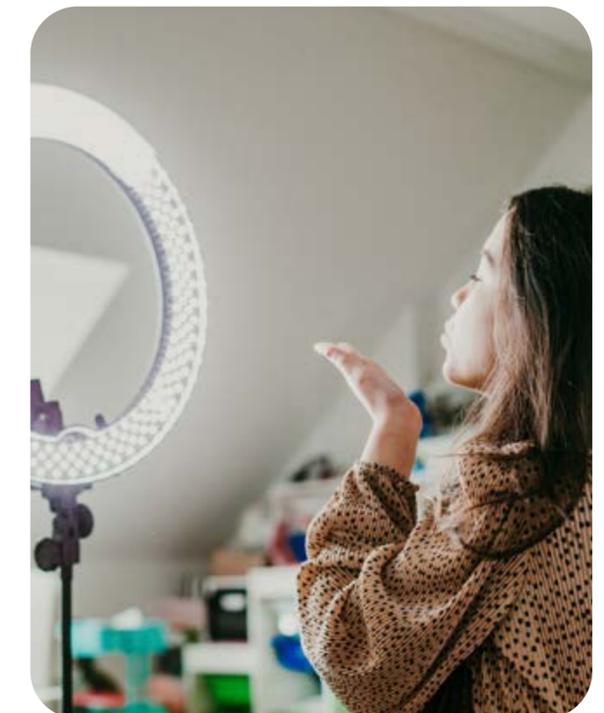
³ La *oxitocina* es la hormona de la empatía o del amor, lo que quiere decir que, cuando somos empáticos con alguien, se fomenta la empatía en la otra persona, de forma natural.

Tendencias

los efectos negativos de las redes sociales e incrementar, más bien, sus beneficios:

- Tener instalado en el *smartphone* un control parental, para monitorear lo que el niño o la niña consumen.
- Utilizar las opciones que las aplicaciones, en general, nos brindan en cuanto a la gestión del uso del tiempo; por ejemplo, programar un aviso cuando se ha completado un tiempo específico de uso, en una aplicación dada.
- Mantenerse actualizado acerca de “lo que está de moda” en las redes sociales, para así, poder guiar al niño o a la niña en la distinción adecuada de tendencias.

- Incentivar el seguimiento de cuentas o perfiles de *influencers* y *youtubers* que hablen sobre temas con enfoques positivos; por ejemplo, cuentas sobre salud mental, sobre hábitos saludables, sobre el cuidado del medio ambiente o sobre referentes en cuanto a sus gustos educativos, musicales, artísticos y/o deportivos.



Videojuegos

Otra de las cifras relevantes que arrojó el informe de Qustodio (2022), es que niños y niñas pasan, en promedio, alrededor de 44 minutos al día, jugando a través de *smartphones* o en videojuegos de consola. El juego, al ser una actividad estimulante que expone al cerebro al reto y al logro, genera una descarga de *dopamina*, otra de las hormonas que nos genera bienestar y sensación de placer. Por esto mismo, aunque puede ser beneficioso, también es una descarga artificial que, puede generar adicción en niños y niñas, además, de un riesgo latente al sedentarismo. Dado esto último, una manera de direccionar el uso de los juegos de pantalla, es incentivando el uso de videojuegos con temáticas educativas o bien, que le impliquen al niño o a la niña, moverse, de tal manera que, se generen dopamina y endorfinas, se mitigue el sedentarismo y se promueva el aprendizaje.

Tendencias



“

Debemos partir de que, “nadie da de lo que no tiene”; el niño copia lo que el adulto proyecta, por lo cual, el adulto debe revisar su propia relación con la tecnología y cómo esta afecta su salud mental.

”



Reflexion Final

El *modelamiento* viene siendo uno de los principios del aprendizaje, es por medio del ejemplo que, replicamos conductas y emociones. Debemos partir de que, “nadie da de lo que no tiene”; el niño *copia* lo que el adulto proyecta, por lo cual, el adulto debe revisar su propia relación con la tecnología y cómo esta afecta su salud mental, para así, replicar y enseñar un buen uso a niños, niñas y adolescentes. ¡Prioriza tu salud mental! Pues así mismo, priorizas la de tu reflejo. **RM**

Referencias



- ✍ American Academy of Pediatrics. (2016). *AAP Announces New Recommendations for Children's Media Use*. HealthyChildren.Org. <https://www.healthychildren.org/English/news/Pages/AAP-Announces-New-Recommendations-for-Childrens-Media-Use.aspx>
- ✍ Choi, A. (2018), "Emotional well-being of children and adolescents: Recent trends and relevant factors", *OECD Education Working Papers*, No. 169, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/41576fb2-en>.
- ✍ Fuller, C. Lehman, E. Hicks, S. & Novick, M. (2017). Bedtime Use of Technology and Associated Sleep Problems in Children. *Global Pediatric Health*. 4, 2333794X1773697. 10.1177/2333794X17736972.
- ✍ OCDE. (2019). *IMPACTS OF TECHNOLOGY USE ON CHILDREN: EXPLORING LITERATURE ON THE BRAIN, COGNITION AND WELL-BEING*. <https://www.Oecd.Org/>. <https://www.oecd.org/officialdocuments/publicdisplaydocumentpdf/?cote=EDU/WKP%282019%293&docLanguage=En>
- ✍ Qustodio (2022). *De Alpha a Zeta: Educando a las generaciones digitales*. Reporte Anual. https://static.qustodio.com/public-site/uploads/2023/02/06151022/ADR_2023_en.pdf
- ✍ UNICEF. (2018). *Learning through play: Strengthening learning through play in early childhood education programmes*. Retrieved from: <https://www.Unicef.Org>. <https://www.unicef.org/sites/default/files/2018-12/UNICEF-Lego-Foundation-Learning-through-Play.pdf>